

ជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 (ជម្ងឺផ្តាសាយជ្រូក)

តើជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 (ពីមុនត្រូវបានស្គាល់ថាជាជម្ងឺផ្តាសាយជ្រូក) គឺជាអ្វី?

ជម្ងឺផ្តាសាយ H1N1 គឺជាជម្ងឺឆ្លងតាមប្រព័ន្ធដង្ហើម ដែលបណ្តាលមកពីវីរុសជម្ងឺផ្តាសាយថ្មីមួយ ដែលធ្វើឱ្យមានការរីករាលដាលឡើងច្រើននៅបណ្តាប៉ែកជាច្រើននៃពិភពលោក ។ ជម្ងឺនេះបាននាំឱ្យមានការចូលស្នាក់នៅក្នុងមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន និងមរណៈភាពមួយចំនួនក្នុងចំណោមប្រជាជននៅប៉ែកមួយចំនួនរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក ។

តើជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ដូចជាជម្ងឺផ្តាសាយតាមរដូវដែរឬទេ?

ទេ ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ វីរុសជម្ងឺផ្តាសាយជាច្រើនប្រភេទផ្សេងៗ រីករាលដាលក្នុងសហគមន៍របស់យើង ហើយបណ្តាលឱ្យមានជម្ងឺផ្តាសាយតាមរដូវ ។ ជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 បណ្តាលមកពីវីរុសជម្ងឺផ្តាសាយប្រភេទថ្មីមួយ ដែលបានលេចឡើងជាលើកដំបូងនៅសហរដ្ឋអាមេរិកក្នុងនិទាយរដូវឆ្នាំ 2009 ។ ទាំងជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 និងជម្ងឺផ្តាសាយតាមរដូវ អាចមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរដូចគ្នា ។

តើជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 រីករាលដាលយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

វីរុសជម្ងឺផ្តាសាយ ជាញឹកញាប់រីករាលដាលដោយផ្ទាល់ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ តាមរយៈតំណក់តូចៗពីមនុស្សឈឺ នៅពេលដែលពួកគេក្អក ឬកណ្តាល ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកក៏អាចឆ្លងជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ដោយការប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក បន្ទាប់ពីប៉ះផ្ទៃដូចជា តុ ក្បាលរ៉ូប៊ីណេ ឬដៃទ្វារ ដែលមានវីរុសជម្ងឺផ្តាសាយរស់នៅលើវា ។

តើជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

មនុស្សភាគច្រើនបំផុត និងសះជាពីជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ដោយមិនចាំបាច់ព្យាបាល ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ដូចជាជម្ងឺផ្តាសាយតាមរដូវដែរ ជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 អាចនាំឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជនពេញវ័យអាយុតិចជាង 25 ឆ្នាំ កុមារតូចៗ និងមនុស្សដែលមានស្ថានភាពសុខភាពសំខាន់ៗ ដូចជាជម្ងឺហឺត ជម្ងឺសួត ជម្ងឺបេះដូង ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម និងជម្ងឺក្រលេរីន ប្រហែលជាកាន់តែងាយឆ្លងជម្ងឺផ្តាសាយ រីករាលដាលជម្ងឺផ្តាសាយ និងមានជម្ងឺផ្តាសាយ ។

តើរោគសញ្ញាជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 មានអ្វីខ្លះ?

រោគសញ្ញាជាច្រើននៃជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ដូចគ្នាទៅនឹងរោគសញ្ញាជម្ងឺផ្តាសាយតាមរដូវដែរ ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះរួមមាន គ្រុនក្តៅ ក្អកសួត ឈឺក ហៀរ សំបោរតឹងច្រមុះ ឈឺខ្នង ឈឺក្បាល និងនឿយហត់ ។ ជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ប្រហែលជាអាចបណ្តាលឱ្យរាករុស និងក្អកផងដែរ ហើយអាចនាំឱ្យមានសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់មនុស្សមួយចំនួន ។

តើជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ត្រូវបានព្យាបាលយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

ដូចជាជម្ងឺផ្តាសាយតាមរដូវដែរ សូមណែនាំឱ្យបរិភោគសារធាតុរាវជាច្រើន និងសម្រាកពីការងារ ឬសាលារៀន ។ អ្នកប្រហែលជាអាចលេបថ្នាំអាសេតាមីណូហ្វេន (acetaminophen) [Tylenol®] អ៊ីប៊ុយប្រូហ្វេន (ibuprofen) [Motrin®, Advil®] ឬណាប្រូហ្វេន (naproxen) [Aleve®] សម្រាប់ការគ្រុនក្តៅ និងឈឺខ្នង ។ កុមារអាយុក្រោម 18 ឆ្នាំ មិនគួរផ្តល់ឱ្យនូវថ្នាំអាស៊ីរីន (aspirin) [acetylsalicylic acid] ឡើយ ។ សម្រាប់ករណីធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើនទៀត អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពអាចចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យផ្តល់ថ្នាំបំបាត់វីរុស ។ ថ្នាំបំបាត់វីរុស អាចធ្វើឱ្យជម្ងឺរបស់អ្នកស្រាលឡើងវិញ ធ្វើឱ្យរោគសញ្ញាមានរយៈពេលខ្លី និងទប់ស្កាត់ការពិបាកពីជម្ងឺផ្តាសាយច្រើនជាងនេះទៀត ។

ប្រសិនបើអ្នកឈឺ តើអ្នកគួរតែទទួលបានការធ្វើតេស្តរីកជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ដែរឬទេ?

អ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក និងសម្រេចថាតើចាំបាច់ត្រូវមានការធ្វើតេស្តរីកមេលជម្ងឺផ្តាសាយដែរឬអត់ ។ មនុស្សភាគច្រើនបំផុតដែលមានប្រព័ន្ធភាពស៊ាំប្រកបដោយសុខភាពល្អ មិនចាំបាច់ធ្វើតេស្តរីកជម្ងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ឡើយ ដោយសារពួកគេនឹងសះស្បើយដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកជម្ងឺដែលស្នាក់នៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ឬមនុស្សដែលមានស្ថានភាពវេជ្ជសាស្ត្រពិសេស ដែលធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់ខ្លួនខ្សោយដូចជា ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ មនុស្សដែលមានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ទារក និងមនុស្សដែលមានអាយុលើសពី 60 គួរតែទទួលបានការធ្វើតេស្តដើម្បីឱ្យច្បាស់ថា ពួកគេនឹងទទួលបានការព្យាបាលដែលប្រសើរជាងគ្រប់គ្រងសម្រាប់ពួកគេ ។

តើអ្នកគួរតែទទួលបានថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ដែរឬទេ?

ថ្នាំបង្ការសម្រាប់ជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ខុសពីថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវ ដែលត្រូវបានណែនាំឱ្យទទួលបានជារៀងរាល់ឆ្នាំ ។ ដូចជាថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវដែរ ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ត្រូវបានរំពឹងទុកថា មានសុវត្ថិភាព មានប្រសិទ្ធិភាព និងជាវិធីប្រសើរបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺផ្តាសាយ ។

ថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 នឹងត្រូវបានផ្តល់ជាលើកដំបូងឱ្យ :

- គ្រូមានផ្ទៃពោះ
- មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយ ឬថែទាំទារកអាយុក្រោម 6 ខែ
- បុគ្គលិកផ្នែកសេវារដ្ឋសាស្ត្របន្ទាន់ និងបុគ្គលិកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព
- កុមារ និងជនពេញវ័យក្មេងៗចាប់ពីអាយុ 6 ខែរហូតដល់ 24 ឆ្នាំ
- មនុស្សដែលមានអាយុពី 25 ឆ្នាំរហូតដល់ 64 ឆ្នាំដែលមានស្ថានភាពរដ្ឋសាស្ត្រារ៉ាំរ៉ៃដូចជា ជម្ងឺបេះដូង ឬជម្ងឺសួត ជម្ងឺហឺត ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ឬប្រព័ន្ធភាពស៊ាំខ្សោយ

ប្រសិនបើថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ត្រូវបានណែនាំឱ្យអ្នកប្រើ សូមពិនិត្យមើលជាមួយអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ដើម្បីកំណត់ពេលវេលាដំបូង ។ សូមកុំភ្លេចសួរអ្នកផ្តល់សេវារបស់អ្នកថា តើ អ្នកគួរតែទទួលបានថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវ និងថ្នាំបង្ការជំងឺរលាកសួត ដែលអាចទប់ស្កាត់ការពិបាកពីជំងឺផ្តាសាយឆ្លងមួយ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព អ្នកប្រហែលជាអាចទទួលបានការចាក់ថ្នាំបង្ការដោយចំណាយតិច ឬមិនបាច់ចំណាយ ។ សូមចូលទៅកាន់ www.publichealth.lacounty.gov ឬទូរស័ព្ទទៅកាន់ Los Angeles County Info Line តាមរយៈលេខ 2-1-1 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ។

តើចាំបាច់ត្រូវប្រើថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ដែរឬទេ?

អ្នកមិនចាំបាច់ទទួលបានថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 ឡើយ តែការទទួលបានថ្នាំបង្ការ គឺជាវិធីប្រសើរបំផុតដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺផ្តាសាយនេះ ។

ហេតុអ្វីបានជាថ្នាំបង្ការជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 មិនត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើសម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់?

បណ្តាក្រុមដែលត្រូវបានណែនាំឱ្យចាក់ថ្នាំបង្ការ ត្រូវបានជ្រើសរើស ដោយសារតែពួកគេងាយឆ្លងជំងឺផ្តាសាយនេះ រីករាលដាលជំងឺផ្តាសាយនេះ ឬរងគ្រោះពីបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ប្រសិនបើពួកគេឆ្លង ។ មិនដូចជំងឺផ្តាសាយតាមរដូវឡើយ ជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1 បានបណ្តាលឱ្យមានការពិបាកកាន់តែធ្ងន់សម្រាប់មនុស្សវ័យចំណាស់ ។ នេះប្រហែលជាដោយសារតែមនុស្សវ័យចំណាស់ បានប៉ះពាល់ទៅនឹងវីរុស H1N1 ស្រដៀងៗនេះកាលពីប៉ុន្មានឆ្នាំមុន ហើយមានភាពស៊ាំមួយចំនួន (សមត្ថភាពទទួលស្គាល់ និងប្រឆាំងនឹងវីរុស) ។ ហេតុនេះ ដោយសារថ្នាំបង្ការអាចទទួលបានដោយកំណត់ នោះកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងជាច្រើន នឹងផ្តោតទៅលើអ្នកទាំងឡាយណាដែលងាយមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។

តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីផ្សេងទៀតបាន ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នកពីជំងឺផ្តាសាយឆ្លង H1N1?

- ការអនុវត្តតាមការណែនាំងាយស្រួលមួយចំនួនជារៀងរាល់ថ្ងៃ អាចការពារអ្នក និងគ្រួសារអ្នកពីជំងឺផ្តាសាយ ។
- គ្របច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយក្រដាសជូតមាត់ ឬដៃអារវរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាស់ ។
 - លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ដោយសាប៊ូ និងទឹក និង/ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំអនាម័យមានជាតិដែល ។
 - ចៀសវាងប៉ះពាល់ភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់អ្នក ដោយសារតែមេរោគរីករាលដាលតាមវិធីនេះ ។
 - ចៀសវាងមានទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សឈឺ ប្រសិនបើអ្នកឈឺ នៅផ្ទះយ៉ាងហោចណាស់ 24 ម៉ោង បន្ទាប់ពីលែងឈឺជំងឺគ្រុនក្តៅរបស់អ្នក ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

មជ្ឈមណ្ឌលគ្រូពិនិត្យ និងទប់ស្កាត់ជំងឺ
(Centers for Disease Control and Prevention) [CDC]
(800) CDC-INFO or (800) 232-4636
www.cdc.gov/h1n1flu/

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា
(California Department of Public Health)
(888) 865-0564
www.cdph.ca.gov

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា
(Los Angeles County Department of Public Health)
www.publichealth.lacounty.gov/H1N1

សេវាថែទាំសុខភាព : ទូរស័ព្ទទៅលេខ 2-1-1
DPH Update Listserv : អ៊ីម៉ែល Listserv@listserv.ph.lacounty.gov
និងវាយបញ្ចូល “Subscribe DPHUPDATE នាមខ្លួន នាមត្រកូល” នៅក្នុង
បន្ទាត់កម្មវត្ថុ និងតួសេចក្តី

